



Наближається 1 вересня, День знань. Багато українських школярів в умовно безпечніших містах вперше за кілька років повернуться за парти, де попри війну триває впровадження реформи шкільного харчування. Це дуже важливі зміни, тож закликаємо батьків звертати увагу на те, чим годують дітей у шкільних їдальнях, та на те, що пропонують у буфетах.

І хоча більшість прийомів їжі діти мають вдома, вони також часто беруть із собою перекуси до школи. Як зробити наповнення ланч-боксу корисним для дитини? Читайте поради Олега Швеця, президента Асоціації дієтологів України, консультанта з громадського здоров'я МОЗ України.

1. Залучайте дітей до підготовки та вибору того, що є в їхньому ланч-боксі. Вони з більшою ймовірністю з'їдять страви, які допомагали складати. Будьте креативними та робіть ланч-бокси яскравими, додавайте різні продукти.

2. Беріть за основу шкільних перекусів продукти, які надовго дають відчуття ситості. До таких належать продукти з високим вмістом білка (хліб, зернові батончики, горіхи, твердий сир, яйця тощо).

3. Готуйте канапки та сендвічі з цільнозернового хліба. Варто привчати дитину до нього поступово – спочатку спробуйте приготувати бутерброд з однієї скибочки білого чи чорного хліба та однієї скибочки цільнозернового хліба.

4. Не використовуйте у бутербродах майонез, крем-сир та інші магазинні «намазки».

5. Обирайте начинку для канапки з помірним вмістом жиру. Це може бути нежирне м'ясо (наприклад, курка або індичка), риба (тунець або лосось), твердий сир з низьким вмістом жиру.

6. Завжди додавайте до бутербродів зелений салат та овочі. Обирайте помідори черрі або палички з моркви, огірка, селери та перцю. В окреме відділення ланч-боксу покладіть нежирний хумус чи інший соус — з ним дітям буде смачніше їсти овочі.

7. Завжди кладіть шматочки фруктів та ягоди, які дитині легко з'їсти за один раз. Банан, порізане яблуко чи груша, помита лохина, шматочки мандарину чи апельсину, скибочки дині. Полийте фрукти лимонним соком, щоб вони не коричневіли. У зимовий сезон можна давати консервовані фрукти без додавання цукру.

8. Замість фруктових чи шоколадних батончиків кладіть ланч-бокс корисні сухофрукти, наприклад, родзинки та курагу. Замініть тістечка на шоколад, цільнозернові батончики та печиво.

9. Обирайте йогурти з низьким вмістом жиру та цукру. Краще зупинитися на білому йогурті, до якого можна додати власні фрукти чи ягоди.

10. Якщо сир містить багато жиру і солі, то покладіть його меншу скибочку. Намагайтеся надавати перевагу нежирним і помірно солоним сортам сиру.

Приклади здорових ланч-боксів:

- Бутерброд з двома скибочками цільнозернового хліба, двома столовими ложками нежирного м'якого сиру, дрібно нарізаною половиною огірка, селерою (20 грамів) та листям зеленого салату, яблуко, кекс, пляшечка води.

- Салат з овочів (подрібнений шматочок перцю, пів огірка, два пера зеленої цибулі), консервована квасоля (столова ложка), консерви тунця (80 грамів) з оливковою олією (3 чайні ложки), сумішшю трав (велика щіпка), соком з половини лимона та за бажанням чорним перцем та гірчичним порошком, шматок цільнозернового хліба, мандарин, 200 мл молока або білого йогурту.

- Лаваш, загорнутий з хумусом (2 столові ложки) та овочами (невелика натерта морква та подрібнений лист зеленого салату), 5 помідорів чері, десерт з нежирного грецького йогурту (3 столові ложки) та заморожених ягід (2 столові ложки), пляшечка води.

Пам'ятайте про харчову безпеку. Давайте дітям і підліткам лише такі продукти й страви,

які не можуть зіпсуватись протягом часу, проведеного у школі.

За інформацією МОЗ.